

Agenda

13. Januar 2018	«Nochmal lauter bitte!» - Impulsworkshop	S. 1
9./10. Februar	Starke Stimme - Souveräner Auftritt	S. 1
10. Februar 2018	«Rase nicht so!» - Impulsworkshop	S. 2
11. Mai 2018	Wenn die Stimme stimmt, stimmt's	S. 2
30. Juni - 3. Juli 2018	Intensivwoche «Lied - Oper - Oratorium»	S. 2
6. - 10. August 2018	«Singen queerbeet» für Anfänger und Fortgeschrittene	S. 2
Der Fachbeitrag Nr. 33: Ueli Kilchhofer: Ig wünschen öich dr Chyschteri		S. 3

Infos zu den einzelnen Veranstaltungen

«Nochmal lauter bitte!» - Impulsworkshop

Von der Geige zum Cello: Sprechen Sie lauter und klangvoller und Sie werden nicht mehr überhört! Für die Kraft der Stimme sind nicht nur die Stimmbänder zuständig. Vor allem die Körperpräsenz und richtige Atemtechnik geben der Stimme die Kraft. Nutzen Sie Ihre Resonanzverstärkung. Die dünne, leise Stimme wächst zur kraftvollen Schallquelle. So sprechen Sie mit Klangfülle und vermitteln Überzeugung und Souveränität. Jeder hört Sie - in der Sitzung und beim Präsentieren.

Leitung: Dana G. Stratil

Ort: Stimm-Atelier Voice Power, Zürich

Datum: Samstag, 13. Januar 2018, 10:00 - 13.00

Anmeldung und weitere Informationen: www.voicepower.ch

Starke Stimme - Souveräner Auftritt

Stimme wirkt. Immer. WIE, das entscheiden Sie! Schaffen Sie Vertrauen mit einer wohlklingenden Stimme, denn das ist lernbar. Ob Sie Ihre Redeangst überwinden möchten oder eine Sparringpartnerin für den letzten Schliff brauchen: Dieser Kurs unterstützt Sie in Ihren Zielen. Werden Sie gehört und überzeugen Sie mit einer wohlklingenden Stimme, mit natürlicher Präsenz und Ausstrahlung bei Ihrem nächsten Vortrag. Sie lernen mit einfachen, alltagstauglichen Mitteln, wie Sie Ihre Ausstrahlung verbessern, wie Sie das Sprechen lebendig und partnerbezogen gestalten können und wie Ihre Stimme spielend leicht an Volumen gewinnt. Ein Teil des Kurses wird auch dem produktiven Umgang mit Lampenfieber gewidmet.

Leitung: Zita Zimmermann

Ort: Zürich

Datum und Zeit: Freitag/Samstag 9./10. Februar 2018, 09:30 - 16:30

Anmeldung und weitere Informationen: www.zitazimmermann.ch, stimme@zitazimmermann.ch, 043 355 00 07

«Rase nicht so!» - Impulsworkshop

Vom TGV zum Inter-Regio Zug: Gönnen Sie sich Pausen! Vermitteln Sie Kompetenz und Ruhe. Mit Pausen kommen Sie selber wieder zu Atem und wirken präsenter, sprechen klarer und haben daneben noch Zeit zu überlegen, was als nächstes kommt! Sie gewinnen kreative Freiheit für Rhythmus und Melodie, Dynamik und deutliche Aussprache: Sie sprechen glaubwürdig, mit Ruhe und doch abwechslungsreich und – ich mag Ihnen gerne folgen. Kurzer, intensiver Workshop: Wir trainieren mit Geschichten und Ihren eigenen Texten.

Leitung: Dana G. Stratil

Ort: Stimm-Atelier Voice Power, Zürich

Datum: Samstag, 10. Februar 2018, 10:00 - 13.00

Anmeldung und weitere Informationen: www.voicepower.ch

Wenn die Stimme stimmt, stimmt's

Stimmarbeit ist ein Zugang zu höherer Belastbarkeit. Sie trainieren, wie die Stimme auch bei längerem Vortrag klangvoll bleibt, wie Sie sich in lauter Umgebung stimmlich durchsetzen können ohne heiser zu werden oder wie Sie in der Chorprobe gut für Ihre Stimme sorgen können, wie plastische Artikulation zu besserer Verständlichkeit führt, wie Sie Ihrer Rede Ausdruck verleihen und dabei Eindruck machen, kurz: wie Sie Ihren Körper als Instrument für einen überzeugenden Auftritt einsetzen können. Dieses Training dient auch der Burnoutprophylaxe und Selbstfürsorglichkeit durch Körperwahrnehmung. Die Atemrhythmisch Angepasste Phonation AAP wird eingeführt oder vertieft, in Verbindung mit Funktioneller Entspannung nach Marianne Fuchs.

Leitung: Irene Bucheli-Zemp

Ort: Eschenbachstr. 13, 6023 Rothenburg

Datum und Zeit: Freitag, 11. Mai 2018, 09:00 - 17:00

Anmeldung und weitere Informationen: www.buchelly.ch oder 041 280 66 65

Intensivwoche «Lied-Oper-Oratorium» für fortgeschrittene Sängerinnen und Sänger

Dieser Kurs ist an fortgeschrittene Sängerinnen und Sänger mit Gesangserfahrung gerichtet. In einer kleinen Gruppe wechseln sich individuelle Stimmbildung mit Korrepetition, in der wir an vorbereiteten Musikstücken arbeiten und Ensemblestunden mit anspruchsvoller Literatur ab. Ergänzend werden Themen wie „Bühnenpräsenz“ und «produktiver Umgang mit Lampenfieber“ zur Sprache kommen. Dazwischen bleibt Zeit zum selber Üben, wandern oder die Sonne geniessen. Zum Abschluss ist eine musikalische Aufführung geplant.

Visperterminen liegt sehr sonnig, eignet sich gut zum Wandern und ist mit ÖV gut erreichbar. Unterkünfte individuell auf www.heidadorf.ch (Wohnungen), www.hotel-rothorn.ch, www.gebidem.ch

Leitung: Zita Zimmermann

Ort: Visperterminen, Wallis

Daten und Zeit: Montag, 30. Juli 2018, 09:30 - Freitag, 3. August 2018, ca. 21:00

Anmeldung und weitere Informationen: stimme@zitazimmermann.ch, www.zitazimmermann.ch, 043 355 00 07

«Singen querbeet» für Anfänger und Fortgeschrittene

Singst Du gerne und möchtest die Möglichkeiten Deiner Stimme besser kennenlernen, das Stimmvolumen kräftigen, den Tonumfang erweitern und Freude an Deiner Stimme und am Singen entwickeln? Auf dem Programm dieses Gesangskurses stehen Körperarbeit, eine fundierte und ganzheitliche („klassische“) Stimmbildung und natürlich Singen von mehrstimmigen Liedern und Songs. Im Mittelpunkt steht die Freude am Singen und dem gemeinsamen Musizieren. Am Morgen 9.30 – 12.00 Stimmbildung, Körperarbeit und chorisches Singen – am Nachmittag Einzellektionen Sologesang & Korrepetition oder Wandern oder Sonne geniessen. Am Freitag findet das gemeinsame Singen von 15.00-17.00 statt, ohne öffentliche Aufführung.

Visperterminen liegt sehr sonnig, eignet sich gut zum Wandern und ist mit ÖV gut erreichbar. Unterkünfte individuell auf www.heidadorf.ch (Wohnungen), www.hotel-rothorn.ch, www.gebidem.ch

Leitung: Zita Zimmermann

Ort: Visperterminen, Wallis

Datum: Montag, 6. August 2018, 09:30 - Freitag, 10. August 2018, 17:00

Anmeldung und weitere Informationen: stimme@zitazimmermann.ch, www.zitazimmermann.ch, 043 355 00 07

Ueli Kilchhofer

Ig wünschen öich dr Chyschteri

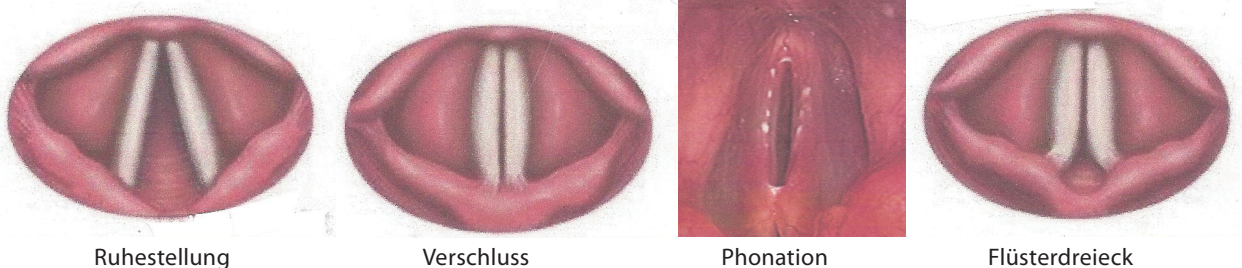
Der Winter ist da, der erste Schnee auch in den Niederungen gefallen, Verkehrschaos haben wir auch schon eines hinter uns und in den folgenden Wochen ist damit zu rechnen, dass die Menschen vermehrt von Heiserkeit befallen werden. Wir Berner sagen diesem Phänomen „dr Chyschteri“ – das kratzt schon im Hals bevor man davon betroffen ist. Nun grenzt es an Sarkasmus, wenn der Titel dieses Textes ernst gemeint sein soll. Doch, ich meine es wirklich ernst.

Dr Chyschteri ist auf Pharmawiki definiert als „Veränderung der Stimmqualität bis zum Stimmverlust. ... Die Stimme kann sich rauchig, lärmig, gespannt, rau, zitternd oder schwach anhören.“ Auf derselben Seite werden gerade mal 23 Ursachen für den Chyschteri genannt, auf die ich nun nicht im Detail eingehen will. Menschen, die den Chyschteri haben, wollen natürlicherweise ihre Stimme schonen und machen das nicht selten falsch. Sie flüstern und meinen, so etwas Gutes für die Gesundheit zu tun. Falsch! Die richtige Formel lautet:

Leises Sprechen schont die Stimmorgane, Flüstern belastet sie zusätzlich.

Schweigen ist natürlich noch besser, aber das wollen wir ja nicht unbedingt. Ich hatte vor einem halben Jahr eine Sängerin im Unterricht, die vom Phoniater ein mehrwöchiges Sprechverbot verschrieben erhielt. Das ist sehr unangenehm, mühsam, aber es erweitert auch das Bewusstsein. Nun, so schlimm muss es ja nicht immer sein. In der Regel reicht leises Sprechen durchaus.

Warum ist denn Flüstern schädlich? Es gibt zwei Antworten auf diese Frage. Wenn wir flüstern, dann formen sich unsere Stimmlippen zum Flüsterdreieck:



In der Ruheatmung entspannen sich unsere Stimmlippen wie in der Abbildung ganz links. Den Verschluss, also das Zusammenrücken der Stimmlippen, so dass keine Luft mehr durch kann, erleben wir am ehesten kurz vor dem Sprechen eines Vokals. Den Vokaleinsatz hören wir dann als ganz feines Klickgeräusch (Glottisschlag) das Lösen dieses Verschlusses. Dies erfolgt nur beim Sprechen. Im Gesang erfolgt auch vor dem Stimmeinsatz kein Verschluss.

Für die Phonation, also beim Singen und Sprechen, löst sich der Verschluss so, dass ausreichend Luft vorbeiströmen kann und die Stimmlippen so in Schwingung versetzt werden. Charakteristisch für eine gesunde Stimme ist dabei die Symmetrie. Sowohl links-rechts als auch in der Längsrichtung erfolgen diese Schwingungen gleichmässig. Diese Symmetrie ist beim Flüstern gestört. Die Stimmlippen sind auf der einen Seite verschlossen, auf der andern so geöffnet, dass sie das Flüsterdreieck bilden.

Kommt dazu, und das ist der zweite Teil der Antwort, dass beim Flüstern alle Luft durch dieses Dreieck strömt und dabei die Stimmlippen an dieser Stelle austrocknen. Die Stimmlippen sind von Schleimhäuten überzogen und Schleimhäute mögen es feucht. Beim Flüstern ist es fast so, als würden wir mit dem Haarföhn unsere Stimmlippen trocknen.

Wenn wir nun leise sprechen, dann sind die Stimmbänder in der Phonations-Stellung. Auch ungeübte Sänger oder Sprecherinnen gehen dabei meistens schonend und sorgfältig mit der Stimme um. Sie spüren recht gut, wie sie beim Sprechen stützen und so den «Haarföhn-Effekt» minimieren können. Unser Körper weiss oft ganz intuitiv, wie ein schonender Stimmeinsatz beim Sprechen erreicht werden kann.

Und damit komme ich wieder zum Titel zurück. Dr Chyschteri kann uns in unserer Stimm- und Sprachkompetenz wunderbar sensibilisieren und trainieren. Er ist ein natürlicher Lehrer und ich wünsche Ihnen, dass er gelegentlich mal vorbei schaut. Er muss ja dann nicht so lange bleiben.

Ueli Kilchhofer ist Psychologe, Trainer, Dozent und Chorleiter. Er arbeitet vorwiegend in der Erwachsenenbildung an Fachhochschulen und in der betrieblichen Weiterbildung mit dem Schwerpunkt angewandte Kommunikation. Seit 2002 AAP-Trainer. Präsident STAAP 2003 bis 2014.

Bilderquellen: home.uni-leipzig.de/trommer/phonetik07/k3a.pdf
flexicon.doccheck.com/de/stimmritze